

## **SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SDN PLOSO II/173 KEC. TAMBAK SARI SURABAYA**

**Farit Hamzah**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Surabaya, [farit.hamzah@yahoo.com](mailto:farit.hamzah@yahoo.com)

**Faridha Nurhayati**

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Surabaya

### **Abstrak**

SDN Ploso II/173 merupakan sekolah yang terletak di Kecamatan Tambak Sari Kota Surabaya. Proses pembelajaran pendidikan jasmaninya dilaksanakan pada setiap pagi yaitu mulai pukul 06.30-09.00 WIB. Sekolah ini merupakan sekolah yang cukup padat dalam kegiatan ekstrakurikuler dan salah satunya ekstrakurikuler futsal dan renang yang diikuti oleh siswa kelas III, IV dan V. Masalah yang sering terjadi di kelas, setiap selesai pelajaran pendidikan jasmani rata-rata siswa mengalami kelelahan, apalagi pada saat upacara hari senin siswa-siswi sering kali jatuh pingsan terutama anak kelas V. Jadi dalam menjalankan tugas di sekolah, guru sering kali dihadapkan pada suatu kenyataan, yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa sangat rendah, sehingga pada saat upacara siswa-siswi banyak yang mengalami kelelahan, apalagi pada saat olahraga yang memerlukan banyak stamina yang tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra kelas V SDN Ploso II/173 Surabaya. 2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani pada siswa putri kelas V SDN Ploso II/173 Surabaya. Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Ploso II/173 yang berjumlah 92 siswa. Metode dalam analisa ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes tingkat kesegaran jasmani Indonesia (TKJI), antara lain tes lari 40 m, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 m, analisis data menggunakan Persentase.

Hasil penelitian diperoleh suatu kesimpulan sebagai berikut : 1) Besar tingkat kesegaran jasmani siswa putra di SDN Ploso II/173 dari 49 siswa putra, sebanyak 3 siswa (6,12%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori baik sekali, 22 siswa (44,89%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori baik, 14 siswa (28,57%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori sedang, dan 10 siswa (20,41%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori kurang. 2) Besar tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SDN Ploso II/173 dari 43 siswa putri, sebanyak 2 siswa (4,65%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali, 13 siswa (30,23%) mempunyai kesegaran jasmani dengan kategori baik, 20 siswa (46,51%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori sedang, dan 8 siswa (18,6%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori kurang.

**Kata Kunci** : Tingkat Kesegaran Jasmani

### **Abstract**

Ploso II/173 Public Elementary School is a school that is located in the district of Tambak Sari, Surabaya. Physical education learning process implemented in every morning, starting at 6:30 a.m. to 09:00 a.m. This school is a school that is quite dense in extracurricular activities with one extracurricular are futsal and swimming, followed by third, fourth, fifth grade. The problem that often occurs in the class, each completed lesson physical education students on average experienced fatigue, especially during a flag ceremony on Monday morning, students often fall unconscious especially fifth grade class. So in stints at schools, teachers are often faced with the fact, that the level of physical fitness of each student learners is very low, so that by the time in the flag ceremony many students who experience fatigue, especially during sports that require a lot of stamina high.

This study aims to determine: to reveal the physical fitness level student of boys and girls SDN Ploso II/173 Surabaya. Objectives of this study were fifth grade students of SDN Ploso II/173, amounting to 92 (ninety two) students. The method used in this analysis using quantitative descriptive method, while the process of data retrieval is done by using a test level of physical fitness Indonesia (TKJI). Among other s, running test in 40 m, hanging elbow bend test, baring sit test in 30 seconds, vertical jumping test, and a running test in 600 m, data analysis using the percentage

The results obtained the following conclusions were: 1). Great level of physical fitness students at SDN Ploso II/173 son of the son of 49 students, a total of 3 students (6,12%) had a level of physical fitness to the excellent category, 22 students (44,89%) had a level of physical fitness with a good category, 14 students (28,57%) had a level of physical fitness to the medium category, and 10 students (20,41%) have

this level of physical fitness with less category. 2). Great level of physical fitness of students at SDN Ploso II/173 from 43 female students, a total of 2 students (4,65%) had a good level of physical fitness at all, 13 students (30,23%) had good physical fitness by category, 20 students (46,51%) have this level of physical fitness to the medium category, and 8 students (18,6%) had levels of physical fitness with less category.

**Keywords:** Physical Fitness Level

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dilakukan dengan sarana jasmani, yakni aktivitas jasmani yang pada umumnya dilakukan pada pelaksanaan kegiatan olahraga di sekolah terutama gerakan-gerakan yang mendasar meliputi ketangkasan dan keterampilan. Meskipun sarana pendidikan tersebut ditekankan pada aktivitas fisik, tapi manfaat yang diperoleh bagi siswa atau anak didik adalah mencakup bidang-bidang non fisik, seperti misalnya membantu meningkatkan tingkat intelektual, proses sosialisasi disekolah, keluarga, maupun di masyarakat bidang kognitif (pengetahuan) dan bidang afektif (sikap). Dengan kata lain, bahwa pendidikan jasmani berusaha untuk mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan sarana jasmani sebagai media dalam aktivitas di lapangan.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membuat semakin berkurangnya aktivitas dan gerakan-gerakan yang dilakukan orang dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga secara tidak langsung berpengaruh terhadap pola hidup manusia. Dahulu orang harus berjalan kaki atau naik sepeda, jika mau bepergian ke suatu tempat. Tapi sekarang dengan adanya alat transportasi seseorang tidak perlu lagi berjalan kaki atau naik sepeda jika ingin bepergian ke suatu tempat. Budaya kurang gerak kini semakin kuat di kalangan anak-anak dan remaja, hal ini ditunjang dengan semakin banyaknya *Play Station* dan warnet-warnet (warung internet) yang menyediakan *game online*, semakin banyak pula tempat hiburan yang menyediakan sarana yang baru dan menyenangkan serta semakin banyaknya situs jejaring sosial. Dengan sarana dan prasarana yang demikian anak-anak dan remaja terutama anak sekolah dasar lebih suka menghabiskan waktu luang mereka dengan bermain *Play Station* dan *game online* atau membuka jejaring sosial dari pada harus jogging atau jalan santai.

Kebiasaan menggunakan teknologi ini sudah sangat meluas. Terutama bagi yang tinggal di kota-kota besar seperti halnya di kota Surabaya salah satunya di daerah Kec. Tambak Sari sudah tidak canggung lagi dengan kemajuan teknologi. Selain kurang gerak (*hipokinesis*), kebutuhan jasmani yang kurang mendapat perhatian menyebabkan tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Menurut Cooper (1982) yang dikutip Sudarno (1992: 6), seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang sehari-harinya kurang aktif.

Kesegaran Jasmani atau Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. (Nurhasan, Dkk., 2005:17).

Kesegaran jasmani merupakan cikal bakal dari keadaan tubuh yang sehat. Jadi, apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian, seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang lain.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum untuk jenjang SD, SMP, dan SMA sangat membantu guru dalam melaksanakan materi pembelajaran pendidikan jasmani serta dapat mengevaluasi kegiatan siswa-siswi. Sebaliknya untuk menunjang kelancaran penerapan kurikulum pendidikan jasmani, maka diharapkan siswa-siswi yang dituntut dapat memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Hal ini bisa dilihat dari hasil tes TKJI yang dilakukan siswa, sehingga dapat melihat sejauh mana tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa tersebut. Oleh karena itu, dalam pendidikan di sekolah hendaknya dijadikan bukan hanya tempat anak mempelajari ilmu, akan tetapi juga tempat mereka hidup dan belajar tentang kehidupan. Dengan demikian dalam belajar tidak hanya mengembangkan aspek emosional, sosial, dan jasmaniah untuk bergerak.

SDN Ploso II/173 merupakan sekolah yang terletak di Kecamatan Tambak Sari, Surabaya. Sekolah ini menggunakan sistem pendidikan bersifat umum yang dinaungi oleh Dinas Pendidikan Nasional, siswanya banyak terdiri dari siswa putra dan putri dengan jumlah yang seimbang sehingga banyak diminati oleh siswa-siswi pada umumnya. Proses pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan pada setiap pagi hari mulai pukul 06.30 – 08.30 Wib. Sekolah ini merupakan sekolah yang cukup padat dalam kegiatan ekstrakurikuler, pada setiap minggunya diadakan kegiatan ekstrakurikuler futsal, pencak silat dan renang yang diikuti oleh siswa kelas III, IV dan V, seringkali juga dilakukan persahabatan (latih tanding) dengan sekolah-sekolah lainnya.

Walaupun di Sekolah tersebut banyaknya ekstrakurikuler, tetapi dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani sering kali siswa – siswa SDN Ploso II khususnya kelas V sering kali cepat kelelahan setelah melakukan aktivitas fisik. Untuk pengetahuan awal dilakukan pengamatan dengan menggunakan angket untuk mengetahui aktivitas fisik siswa di luar pelajaran pendidikan jasmani.

Setelah mengetahui hasil angket dapat disimpulkan bahwa siswa - siswa kelas V SDN Ploso II mengalami kurang gerak (*hipokinesis*). Hal ini disebabkan karena di luar pembelajaran pendidikan jasmani siswa – siswa tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup. Siswa-siswa lebih suka menghabiskan waktu luang mereka dengan bermain *Play Station* dan *game online* atau membuka jejaring sosial dari pada harus jogging atau jalan santai.



Berdasarkan latar belakang dan hasil data angket di atas penulis tertarik untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Ploso II/173, dengan jumlah kelas paralel ada 3 kelas yaitu kelas Va yang berjumlah 33 siswa, kelas Vb berjumlah 30 siswa, dan kelas Vc berjumlah 29 siswa dengan menggunakan tes TKJI, karena tidak membutuhkan waktu yang lama dan biaya yang besar.

## METODE

Sesuai dengan permasalahan yang ada, metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif karena hasil penelitian disajikan dalam bentuk gambaran. Deskriptif adalah jenis penelitian yang memberikan gambaran atau uraian atas suatu keadaan sejernih mungkin tanpa ada perlakuan terhadap obyek yang diteliti.

Pendekatan yang dipakai sehubungan dengan permasalahan yang ditulis adalah *one shot model*, yang artinya model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada suatu saat (Arikunto, 2006: 83).

Dalam penelitian ini hanya ada satu variabel yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Ploso II/173. Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman (Maksum, 2006:23).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN Ploso II yang berjumlah 92 siswa sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Dalam penelitian ini menggunakan TKJI untuk dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani seorang anak harus melakukan kelima butir tes secara beruntun sesuai dengan urutan butir tes (TKJI) sedang waktu antara tes yang satu ke tes yang berikutnya paling lama 3 menit. Tes tersebut antara lain :

1. Lari cepat 40 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk (*sit up*) selama 30 detik
4. Loncat tegak dilakukan 3 kali berturut-turut dan akan diambil hasil tertinggi
5. Lari jarak sedang 600 meter (Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2003: 3)

Untuk menganalisa data yang telah terkumpul digunakan rumus sebagai berikut :

Persentase

$$\text{Persentase} = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan : F : Jumlah kasus

N : Jumlah Total (Maksum, 2007: 8)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini data tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V di SDN Ploso II/173 Surabaya. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang besar tingkat kesegaran jasmani yang diukur melalui beberapa tes TKJI yaitu: tes lari 40 m, tes siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 m maka, didapatkan hasil-hasil yang akan digunakan sebagai kriteria besar tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri kelas V di SDN Ploso II/173 Surabaya.

Tabel 1. Diskriptif Hasil Tes pada Keseluruhan Siswa Putra

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	3	6, 12 %
2	Baik	22	44, 89 %
3	Sedang	14	28, 57 %
4	Kurang	10	20, 41 %
	Total	49	100 %

Tabel 2. Diskriptif Hasil Tes pada Keseluruhan Siswa Putri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	2	4, 65 %
2	Baik	13	30, 23 %
3	Sedang	20	46, 51 %
4	Kurang	8	18, 6 %
	Total	43	100 %

Berdasarkan hasil tes tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan tes lari 40 m, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 m di atas maka dapat dikatakan bahwa secara keseluruhan siswa putra mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang berkategori baik yaitu sebanyak 22 siswa (44,89%). Dan untuk hasil tes tingkat kesegaran jasmani untuk siswa putri dengan kategori sedang sebanyak 20 siswa (46,51%). Hal ini dikarenakan kegiatan sehari-hari siswa kurang aktif, sehingga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa yang bersangkutan. Meskipun rata-rata siswa mengikuti ekstrakurikuler renang bagi siswa perempuan dan ekstrakurikuler futsal bagi siswa putra, akan tetapi salah satu dari mereka hanya mengikuti 1 kali pertemuan selama 1 bulan dan setiap pertemuan hanya 2 jam saja (data diambil dari angket pertanyaan terbuka untuk mengetahui kegiatan siswa di luar pelajaran pendidikan jasmani pada tanggal 25 Juli 2013).

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa putra pada kelas V SDN Ploso II/173 Surabaya yaitu : dari 49 siswa putra kelas V SDN Ploso II/173 Surabaya, sebanyak 3 siswa (6,12%) dengan kategori baik sekali, 22 siswa (44,89%) dengan kategori baik, 14 siswa (28,57%) dengan kategori sedang, dan 10 siswa (20,41%) dengan kategori kurang.
2. Gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa putri pada kelas V SDN Ploso II/173 Surabaya yaitu : dari 43 siswa putri kelas V SDN Ploso II/173 Surabaya, sebanyak 2 siswa (4,65%) dengan kategori baik sekali, 13 siswa (30,23%) dengan kategori baik, 20 siswa (46,51%) dengan kategori sedang, dan 8 siswa (18,6%) dengan kategori kurang.

### Saran

1. Sesuai dengan hasil penelitian diharapkan bagi para guru pendidikan jasmani, untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V di SDN Ploso II/173 Surabaya dengan tes TKJI.
2. Agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik khususnya dalam hal kesegaran jasmani siswa,

hendaknya proses penelitian dilanjutkan dengan melibatkan faktor-faktor terhadap hasil tes kesegaran jasmani siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rika Cipta.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Maksum, A. 2007b. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, A. 2006. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sudarno S. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Kebudayaan dan Pendidikan.

